

## Я могу помочь!

- Разрешите мне помочь вам на кухне. Я могу:
  - помочь выбрать овощи на ужин
  - мыть фрукты и овощи
  - рвать листья салата
  - делать рожцы из кусочков фруктов и овощей
  - раскладывать салфетки, вилки и ложки на столе
  - выбрасывать мусор в мусорное ведро
- У меня может неважно получаться, но я стараюсь. Иногда я роняю вещи, потому что у меня еще маленькие пальчики.
- Мне нравится помогать вам. Возможно, я и есть буду лучше!



## Давайте мне безопасную еду.

- Давайте мне еду маленькими порциями и достаточно мягкую, чтобы ее можно было свободно жевать.
- Не давайте мне пищу, которой я могу подавиться: твердые сырые овощи, целые виноградинки, арахисовое масло на ложке, чипсы, орехи, попкорн, сушеные фрукты, сосиски, куски мяса и карамель.
- Разрежьте виноград пополам, арахисовое масло намазывайте тонким слоем, сосиски разрежьте продольно.



Если у вас возникли вопросы по поводу моей еды, задайте их WIC.

## Позвольте мне самому решать, сколько съесть.

- У меня всё ещё маленький желудок. Начинайте с маленьких порций – примерно по 1 столовой ложке каждого вида пищи. Подождите, когда я попрошу еще.
- Позвольте мне самому решать, когда я наелся. Не заставляйте меня есть или доедать до конца.
- Не волнуйтесь, если я отказался от еды или закуски. Сегодня я могу съесть больше, а завтра меньше. Не упрощайте меня поесть и не заменяйте мне еду другими блюдами.
- Давайте мне мою любимую еду вместе с чем-то новым. Иногда вам придется предложить мне новую пищу 10 раз, прежде чем я захочу ее попробовать. Это нормально. Я изучаю новую пищу.
- Я быстро меняюсь. Сегодня мне эта еда может нравиться, а завтра нет. Я научусь есть почти любую еду.



## Давайте поиграем!

Мне нравится играть каждый день. Отметьте, чтобы вы хотели попробовать делать со мной.

- Танцевать
- Играть в “повтори за мной”
- Играть в “прятки”
- Играть, как будто мы готовим еду, разведываем джунгли, притворяемся животными и т.п.
- Гулять вместе



Когда вы играете со мной, это помогает мне стать умнее, сильнее, здоровее и радостнее!

## Смотрите, что я умею!

- Мне нравится всё делать самостоятельно. Пожалуйста, похвалите меня.
- Я люблю прыгать и взбираться. Пожалуйста, следите за моей безопасностью.
- Мне нравится повторять за вами, когда вы, например, готовите пищу или говорите по телефону.
- Я узнаю новые слова. Разговаривайте со мной, пойте и читайте мне, чтобы я учился. Научите меня, что как называется.



## Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Когда мы едем в машине, всегда сажайте меня в детское кресло.
- Показывайте меня педиатру и стоматологу.
- Держите опасные для меня вещи в недоступных местах.
- Внимательно следите за мной вблизи водоемов.
- Держите меня подальше от сигаретного дыма.
- Научите меня каждый день чистить зубы и пользоваться зубной нитью.
- Мне вредно проводить слишком много времени за компьютером или телевизором. Одного часа в день достаточно.
- Тихий час очень важен для меня, укладывайте меня спать днём, каждый день. Почитайте мне сказку.

Мне 2 года.  
Смотрите, что я умею!

Моё имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Я вешу \_\_\_\_\_ килограмм

Мой рост \_\_\_\_\_ см

Для поддержания здоровья наша семья занимается: \_\_\_\_\_

### Рецепт здоровой закуски:

#### Йогуртовый соус для макания фруктов

- В небольшой миске смешайте ванильный йогурт со столовой ложкой апельсинового сока
- Нарезьте мягкие фрукты без косточек для макания в соус

#### Закуски - это важно!

Здоровые закуски помогают мне развиваться. Планируйте мои перекусы и не позволяйте мне наедаться одними закусками.



Калифорнийская программа WIC, Департамент здравоохранения штата Калифорния  
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

Отдельная информация заимствована из серии статей «Помогите мне расти здоровым» (Help Me Be Healthy) программы WIC штата Мэриленд.



## Я люблю говорить нет!

Если я говорю нет, значит, я сам хочу это сделать.

Мне нравится принимать решения самостоятельно. Вы знаете, какая еда полезна для меня. Разрешите мне выбирать разные виды здоровой пищи. Разрешите мне есть столько, сколько я хочу.



## Пусть у нас за столом царит приятная атмосфера.

- Мне нравится быть с вами. Давайте наслаждаться временем проведённым за столом. Пожалуйста, выключите телевизор.
- Когда я ем или пью, я должен сидеть. Посадите меня в мой детский стул или на подушку за столом со всей семьей. Я могу есть почти всё то же, что едят взрослые. Мне не нужно готовить блюда отдельно.
- Дайте мне маленькую ложку или вилку, маленькую тарелку и кружку. Я еще иногда пачкаюсь во время еды. Таким образом я учусь есть самостоятельно!
- Не забудьте помыть со мной руки до и после еды.



## Правильная еда для двухгодовалых малышей — давайте мне ее каждый день:

### Злаки



#### 6 из этих вариантов:

- ¼–½ куска хлеба или пресной лепешки
- ¼–½ стакана сухих цельно зерновых хлопьев
- ¼ стакана вареных макарон, риса, овсянки
- 2–3 маленьких крекера

*Половина злаков, которые вы мне даете, должны быть цельными!*

### Белок



#### 4 и более из этих вариантов:

- 1 столовая ложка рубленого мяса, курицы, индейки, рыбы
- ½ яйца
- 2 столовых ложки вареной толченой фасоли
- ½ столовой ложки арахисового масла
- 2 столовых ложки тофу

*Из мяса и фасоли я получаю больше всего железа, которое укрепляет мою кровь!*

### Овощи



#### 4 и более из этих вариантов:

- ¼ стакана вареных резаных овощей
- ¼ стакана вареных толченых овощей
- 50 грамм овощного сока

*Давайте мне по одному темно-зеленому или оранжевому овощу каждый день!*

### Молочные продукты



#### 4 из этих вариантов:

- 100 грамм молока
- 100 грамм йогурта
- 1 кусочек сыра

*В WIC мне дают цельное молоко, пока мне не исполнилось 2 года, а потом молоко с низким содержанием жира.*

### Жиры, масла и сладкое

**в малых количествах**

### Фрукты



#### 4 и более из этих вариантов:

- ¼ стакана свежих, мягких фруктов без косточек
- ¼ стакана консервированных или замороженных фруктов без косточек
- 100 грамм 100%-ного фруктового сока (не больше!)

*Давайте мне по одному фрукту с витамином С каждый день (апельсин, клубника, дыня, манго, папайя, соки WIC).*



## Пример моего меню

Кормите меня 3 раза в день с 2–3 перекусами в промежутках. Мне нравится есть в одно и то же время каждый день.

Вот примерное меню, на которое можно опираться. **Заполните пробелы и составьте здоровое меню для меня.** Выберите продукты из каждой пищевой группы, которые помогут мне расти и развиваться.



	Примерное меню – давайте мне:	Мое меню – давайте мне:
<b>Завтрак</b>	каша, ½ стакана банан, нарезанный, ¼ фрукта молоко, 100 гр.	
<b>Перекус</b>	йогуртовый соус для макания фруктов (100 гр. йогурта, ¼ стакана нарезанных фруктов без косточек) крекеры, 3 маленьких вода, примерно пол-стакана	
<b>Обед</b>	овощной суп с говядиной, ¾ стакана горячий бутерброд с сыром, ½ молоко, 100 гр.	
<b>Перекус</b>	тост из цельных злаков, ½ кусочка, намазать ½ столовой ложки арахисового масла вареная морковь, ¼ стакана вода, примерно пол-стакана	
<b>Ужин</b>	мягкий тако с фасолью и мясом (1/2 мягкой кукурузной лепёшки, 2 столовых ложки фасоли, 1 столовая ложка мяса) вареный коричневый рис, ¼ стакана вареный горох, ¼ стакана апельсин, нарезанный, ½ молоко, 100 гр.	
<b>Перекус</b>	“зоологическое” печенье, 4 шт. сок, 100 гр.	